

قرآن وسنت پر عمل کرنے کا طریقہ

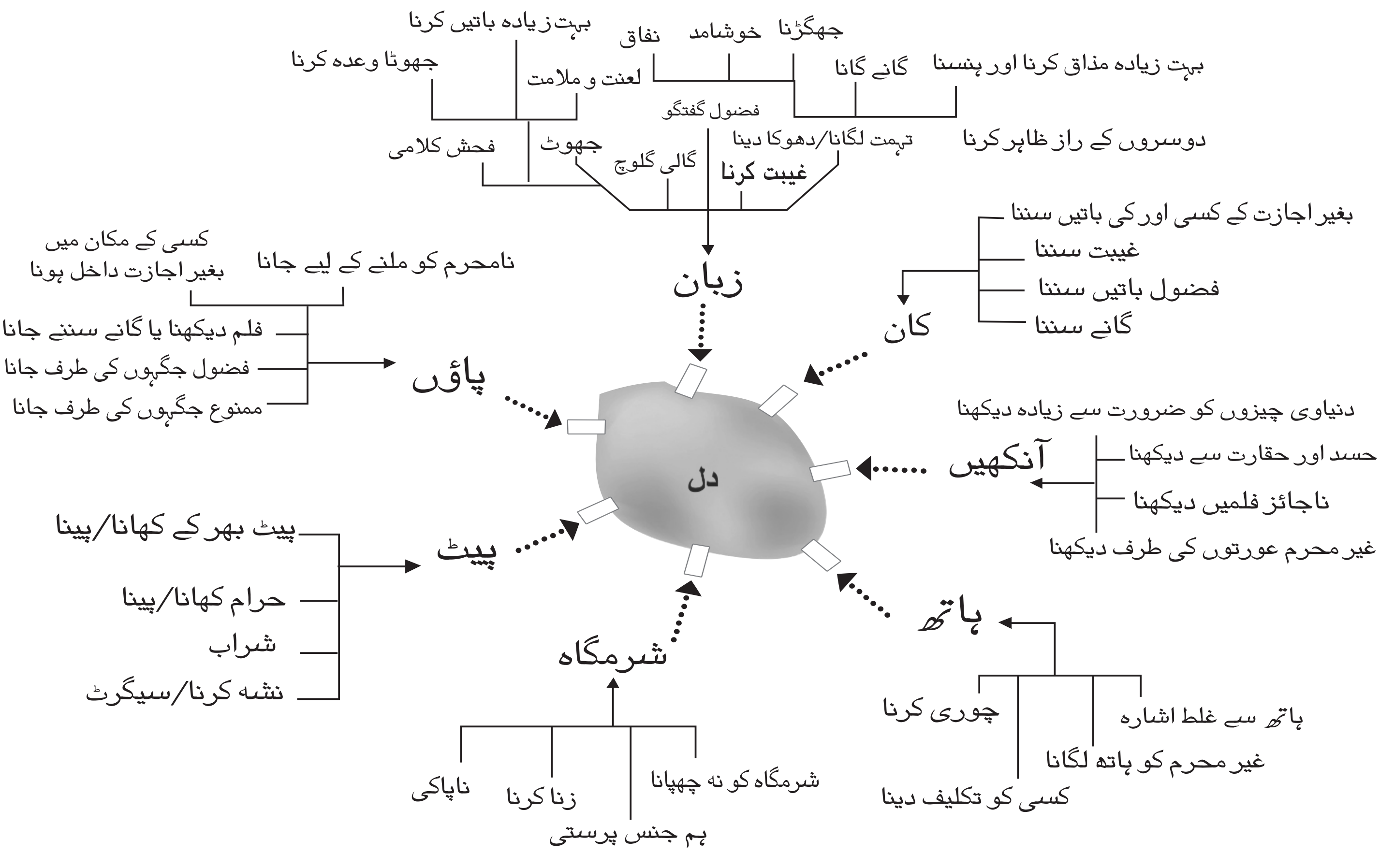
الطریقۃ المحمدیہ

شریعت کی روشنی میں شیخ عبدالعزیز دباغ رحمۃ اللہ علیہ
کی تعلیمات کے مطابق تزکیہ کے تین مراحل
کی راہنمائی کا عملی کتابچہ

احمد دباغ

جسم کے سات حصوں کے گناہ

جو دل کو زنگ آلود اور سیاہ کرتے ہیں



طریق کا پہلا مرحلہ

(حصہ اوّل)

سات اعضاء کا تزکیہ

(حصہ دوئم)

سات اعضاء کا مثبت استعمال

زبان کا تقویٰ

زبان سے متعلّق تمام گناہوں سے مسلسل 30 دن پرہیز کریں۔ جس دن تزکیہ شروع کرنا ہو اس دن کی تاریخ لکھ کر اور دو رکعت صلوٰۃ التوبہ پڑھیں اور زبان سے متعلّق تمام گناہوں سے سارا دن پرہیز کریں۔ اگر سارا دن ان تمام گناہوں سے پاک گزرے تو اس دن ٹکِ مارک لگا دیں اور اگر کسی بھی دن نیچے دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک بھی گناہ ہو جائے تو اس دن (X) کا نشان لگا دیں اور نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے تزکیہ کا سفر شروع کریں۔ اگر انتیسویں دن کوئی غلطی ہو جائے تو شروع سے دوبارہ سفر شروع کریں۔ آپ کا تزکیہ اس وقت مکمّل ہوگا جب مسلسل 30 دن ہر گناہ سے بچ جائیں گے۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

زبان کے متعلّقہ گناہ

1-غیبت کرنا۔ 2-بہتان۔ 3-جھوٹ بولنا۔ جھوٹی قسم اُٹھانا۔ 4-جھوٹی گواہی دینا۔ 5-چغلی کرنا۔ 6-مذاق اُڑانا۔ 7-فحش کلامی۔ 8-اللہ اس کے رسولوں اور فرشتوں کی طرف جھوٹ منسوب کرنا۔

9-جادو ٹونہ کرنا۔ 10-گانا گانا۔ 11-چاپلوسی اور خوشامد کرنا۔ 12-منافقت کرنا۔ 13-دوسروں کے راز ظاہر کرنا۔ 14-جھوٹا وعدہ کرنا۔ 15-بحث مباحثہ۔ 16-دوسروں کے عیب بیان کرنا۔ 17-فضول گفتگو کرنا۔

18-اپنی بڑائی بیان کرنا۔ 19-بغیر علم کے دین کے بارے میں گفتگو کرنا۔ 20-نامحرم سے ضرورت کے بغیر گفتگو کرنا۔

آنکھوں کا تقویٰ

آنکھوں کے متعلّقہ تمام گناہوں سے مسلسل تیس (30) دن پرہیز کریں اگر اس دوران اصول وضوابط کی خلاف ورزی ہو جائے تو سچی توبہ کریں اور دوبارہ پہلے دن سے ابتداء کریں۔

اللہ عزوجل ہم سب کو ہر قسم کے گناہوں سے محفوظ فرمائے اور مقام توبہ پر فائز فرمائے۔ آمین۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

آنکھوں کے متعلّقہ گناہ

1- نامحرم عورت کی طرف دیکھنا۔

2- ناجائز فلمیں دیکھنا۔

3- ناجائز تصویریں دیکھنا۔

4- آنکھ سے فحش اشارے کرنا۔

5- دوسروں کی نعمتوں کو حسد کی نظر سے دیکھنا۔

6- دنیاوی چمک دیکھ کر اس میں کھو جانا اور یہ بھول جانا کہ یہ دنیا فنا ہونے والی ہے۔

کانوں کا تقویٰ

کانوں کے متعلّقہ تمام گناہوں سے مسلسل تیس (30) دن پرہیز کریں اگر اس دوران اصول وضوابط کی خلاف ورزی ہوجائے تو سچی توبہ کریں اور دوبارہ پہلے دن سے ابتداء کریں۔

اللہ عزوجل ہم سب کو ہر قسم کے گناہوں سے محفوظ فرمائے اور مقام توبہ پر فائز فرمائے۔ آمین۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

کانوں کے متعلّقہ گناہ

1- بغیر اجازت کے کسی اور کی باتیں سننا۔

2- کسی نامحرم کی بغیر شرعی عذر کے گفتگو سننا۔

3- گانا سننا۔

4- غیبت سننا۔

5- فضول باتیں سننا۔

6- چغلی سننا۔

شرمگاہ کا تقویٰ

شرمگاہ کے متعلّقہ تمام گناہوں سے مسلسل تیس (30) دن پرہیز کریں اگر اس دوران اصول وضوابط کی خلاف ورزی ہوجائے تو سچی توبہ کریں اور دوبارہ پہلے دن سے ابتداء کریں۔

اللہ عزوجل ہم سب کو ہر قسم کے گناہوں سے محفوظ فرمائے اور مقام توبہ پر فائز فرمائے۔ آمین۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

شرمگاہ کے متعلّقہ گناہ

1- زنا کرنا۔
2- ہم جنس پرستی۔
3- غیروں کے سامنے ستر کا کھولنا۔
4- حیض کی حالت میں جماع کرنا۔
5- کسی ناجائز طریقے سے نفسی خواہش پوری کرنا۔
6- زیرناف بالوں کی صفائی نہ کرنا۔
7- پیشاب کے قطروں سے احتیاط نہ کرنا۔
8- بیوی سے غیر فطری طریقہ سے خواہش پوری کرنا۔

پیٹ کا تقویٰ

پیٹ کے متعلقہ تمام گناہوں سے مسلسل تیس (30) دن پرہیز کریں اگر اس دوران اصول وضوابط کی خلاف ورزی ہوجائے تو سچی توبہ کریں اور دوبارہ پہلے دن سے ابتداء کریں۔

اللہ عزوجل ہم سب کو ہر قسم کے گناہوں سے محفوظ فرمائے اور مقام توبہ پر فائز فرمائے۔ آمین۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پیٹ کے متعلقہ گناہ

1- سگریٹ نوشی کرنا۔
2- شراب پینا۔
3- منشیات کا استعمال کرنا۔
4- حرام کھانا۔
5- حرام پینا۔
6- پیٹ بھر کے کھانا۔
7- پیٹ بھر کے پینا۔
8- سنت کے خلاف طریقوں سے کھانا۔

پاؤں کا تقویٰ

پاؤں کے متعلقہ تمام گناہوں سے مسلسل تیس (30) دن پرہیز کریں اگر اس دوران اصول وضوابط کی خلاف ورزی ہوجائے تو سچی توبہ کریں اور دوبارہ پہلے دن سے ابتداء کریں۔

اللہ عزوجل ہم سب کو ہر قسم کے گناہوں سے محفوظ فرمائے اور مقام توبہ پر فائز فرمائے۔ آمین۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پاؤں کے متعلقہ گناہ

1- ممنوع جگہوں کی طرف جانا۔

2- نامحرم کو ملنے کے لیے جانا۔

3- فلم / گانے سننے یا ان کی سی ڈی لینے یا دینے کے لیے جانا۔

4- کسی دوسرے کے ساتھ گناہ وناجائز کام / عمل کے لیے سفر کرنا۔

ہاتھوں کا تقویٰ

ہاتھوں کے متعلّقہ تمام گناہوں سے مسلسل تیس (30) دن پرہیز کریں اگر اس دوران اصول وضوابط کی خلاف ورزی ہو جائے تو سچی توبہ کریں اور دوبارہ پہلے دن سے ابتداء کریں۔

اللہ عزوجل ہم سب کو ہر قسم کے گناہوں سے محفوظ فرمائے اور مقام توبہ پر فائز فرمائے۔ آمین۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ہاتھوں کے متعلّقہ گناہ

1- کسی کو ہاتھ سے تکلیف دینا۔

2- چوری کرنا۔

3- غیر محرم کو ہاتھ لگانا۔

4- جھوٹ لکھنا۔

5- غلط مقام پر دستخط کرنا۔

زبان کا مثبت استعمال

(حصہ دوئم)

زبان سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ان اصولوں کے نمبر "اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	اصول نمبر

زبان کے مثبت استعمال کے اصول

1- گفتگو کرتے ہوئے اپنی زبان کو نرم اور ملائم انداز میں استعمال کریں۔ 2- زبان اللہ کے ذکر میں استعمال کریں۔ 3- صرف ضرورت کے تحت بات کریں اور اللہ عزوجل نے جو طاقت عطاء فرمائی اس کو ضائع نہ کریں۔ 4- زبان کو ایک دوسرے کی مدد کے لئے نصیحت کے لئے استعمال کریں۔ 5- اچھے برے حالات میں چہرے پر مسکراہٹ رکھیں کہ آپ کو دیکھ کر لوگوں کو رسول اللہ ﷺ کی سنت یاد آئے۔

آنکھوں کا مثبت استعمال

آنکھوں سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ان اصولوں کے نمبر "اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	اصول نمبر

آنکھوں کے مثبت استعمال کے اصول

1- آنکھوں کو جھکا کر رکھیں اور حلال چیزوں کی طرف بھی نگاہ نہ اُٹھائیں۔ 2- آنکھوں کو غیر ارادی طور پر بھی اِدھر اُدھر بھٹکنے سے بچائیں۔ 3- جائز چیزوں کو دیکھنے کے لئے بھی آنکھیں پوری کھول کر نہ دیکھیں (توجہ سے مت دیکھیں)۔ 4- جب بھی دنیا کا مشاہدہ کرنا ہو تو اللہ کو یاد کرنے اور آخرت کے بارے میں سوچنے کے لئے کریں چاہے نعمت کو دیکھنا ہو یا آخرت کی یاد کے امور کو دیکھنا۔ 5- آنکھیں جب بھی استعمال کریں تو حضوری مع اللہ میں ہی استعمال کریں۔ 6- رحمت کی نگاہ سے دیکھیں اور ایک دوسرے کو معاف کریں۔ ہر شخص میں کمی کوتاہی ہوتی ہے مگر درگزر سے ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کی جا سکتی ہے۔ (ہر ایک کی اچھائی کو دیکھیں اور برائیوں کو نظر انداز کرنا سیکھیں، خاص طور پر گھر والوں کی)۔ 7- جب بھی آنکھیں کھولیں اور بند کریں تو اللہ پاک کے 99 ناموں کی خصوصیات کا مشاہدہ کریں۔ اس طرح زندگی گزاریں جس طرح رسول اللہ ﷺ نے زندگی کو دیکھا اور محسوس کیا۔ تنگی اور فراوانی میں آپ کو اپنی منزل واضح نظر آنی چاہیے۔ ہر بار آنکھ جھپکنا ایک نئی حیات ہے اور اللہ پاک کے ناموں کا نیا مشاہدہ۔ آنکھ کا کھلنا اس انتظار میں ہونا چاہیے کہ کب اللہ پاک اور اس کے محبوب دیدار ہو اور آنکھ کا جھپکنا اس خواہش میں ہو کہ کب اللہ اور اس کا محبوب نظر آئے۔

کانوں کا مثبت استعمال

کانوں سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ان اصولوں کے نمبر "اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	اصول نمبر

کانوں کے مثبت استعمال کے اصول

1- کانوں کا استعمال قرآن اور حدیث مبارکہ سننے میں کریں۔ 2- کانوں سے وہ سنیں جو آپ کو اللہ اور آخرت کی یاد دلائے۔ 3- جب بھی آپ کوئی آواز سنیں تو توجہ اللہ پاک کی طرف رکھیں۔ مختلف آوازیں سنتے ہوئے اللہ پاک اور آخرت کے بارے سوچیں۔

ہاتھوں کا مثبت استعمال

ہاتھوں سے متعلّق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ان اصولوں کے نمبر "اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	اصول نمبر

ہاتھوں کے مثبت استعمال کے اصول

1-اپنے ہاتھ دوسروں کی مدد میں استعمال کریں۔ 2-خیرات کریں۔ 3- اپنے ہاتھ شریعت کے مطابق استعمال کریں۔ 4-ہاتھوں کو صحیح استعمال کرتے ہوئے شکر گزاری میں رہیں کہ اللہ نے ہاتھوں کی اور لمس کی نعمت دی۔ اگر ہاتھ نہیں بھی ہیں تو یہ سوچیں کہ اللہ نے ہاتھوں کے گناہوں سے محفوظ فرمایا۔ ہاتھوں کی طاقت کو اللہ اور اس کی مخلوق کے حقوق پورے کرنے میں استعمال کریں۔ 5-ہاتھوں کو اللہ کی حضوری اور یاد میں رکھیں۔ 6-ہاتھوں سے پکڑنے اور چھونے میں آخرت کو یاد کریں مثلاً تکیہ کی نرمی جنت کی یاد دلائے اور آگ کی تپش جہنّم کی یاد دلائے۔ 7- جب بھی آپ کچھ لکھیں تو یہ یاد کریں کہ کراماً کاتبین آپ کے اعمال لکھ رہے ہیں۔ لوگوں پر رحم کریں اللہ عزوجل کے معاملے میں اس دنیا میں سخت رہیں۔

پاؤں کا مثبت استعمال

پاؤں سے متعلّق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ان اصولوں کے نمبر "اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	اصول نمبر

پاؤں کے مثبت استعمال کے اصول

1-زندگی کے ہر معاملے میں سنت کے قرب کی طرف سفر کریں۔ 2-اچھی جگہوں کی طرف سفر کریں مثلاً مسجد، اللہ کے اولیاء اور اللہ عزوجل کے ذکر کی جگہ۔ 3- ایسے سفر کریں جیسے یہ سفر آپ کی زندگی کا آخری دن ہے۔ 4-ہر قدم اس یاد میں اُٹھائیں کہ آپ رسول اللہ ﷺ کے ساتھ چل رہے ہیں اور ان کی اتباع میں اُٹھا رہے ہیں۔ 5- سفر کی دعا سیکھیں۔ 6- مسجد میں داخل ہونے کی دعا سیکھیں۔ 7- اپنے گھر سے نکلنے اور داخل ہونے کی دعا سیکھیں۔ 8- نبی کریم ﷺ کی طرح چلنا سیکھیں۔

پیٹ کا مثبت استعمال

پیٹ سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ان اصولوں کے نمبر "اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	اصول نمبر

پیٹ کے مثبت استعمال کے اصول

1- سنت کے مطابق کھانا، پینا اور بیٹھنا سیکھیں۔ 2- آپ جو بھی کھائیں اس کے ہر نوالے پر اللہ عزوجل کا شکر کریں اور نبی کریم ﷺ کی سنت کو یاد کریں۔

3- کھاتے ہوئے ان کو یاد رکھیں جو غریب ہیں یا جن کے پاس کچھ بھی نہیں۔ 4- کھانا صحت کے لئے کھائیں نہ کہ پیٹ بھرنے کے لیے۔

5- جسم کو مناسب خوراک دیں اور ورزش کریں۔ 6- آپ کے جسم پر آپ کے پیٹ کی حکومت نہ ہو بلکہ آپ کا دل حاکم ہو اور لوگوں کو آپ میں سنتِ رسول ﷺ نظر آئے۔

7- ورزش میں اعتدال سے کام لیں اور جسم کو نہ سنواریں۔ اصل ورزش دل کا تزکیہ ہے۔

شرمگاہ کا مثبت استعمال

شرمگاہ سے متعلّق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ان اصولوں کے نمبر "اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

تاریخ شروع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	اصول نمبر

شرمگاہ کے مثبت استعمال کے اصول

1- استنجا کا مسنون طریقہ سیکھیں۔ 2- اللہ کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کو گندگی سے پاک فرمایا چاہے تکلیف سے ہی سہی۔ آخرت کی تکلیف اس تکلیف سے کہیں زیادہ ہے۔ ہر حال میں شکر گزاری میں رہیں۔ 3- حاجت کے لئے جانے اور فارغ ہونے کی دعائیں سیکھیں اور پڑھیں، یہ آپ کو شیطان سے بچائیں گی۔ 4- میاں بیوی کے ازدواجی تعلّق کے متعلّق جو شروع اور آخر کی دعائیں ہیں وہ سیکھ کر عمل کریں۔ اس عمل سے یہ تعلّق آپ کے لیے رحمت ہوگا اور اللہ عزوجل حفاظت میں رکھے گا۔ کوئی بھی شخص اپنی شہوت کی پیروی میں بیوی سے غیر شرعی حرکت نہ کرے جو کہ گناہ ہوگا اور شریعت کی اتباع آپ کو شیطان سے محفوظ رکھے گی۔ 5- صفائی نصف ایمان ہے اور پاکیزگی اور صفائی سے آپ شیطان کے شر سے محفوظ رہیں گے۔

طریق کا دوسرا مرحلہ

ذہن کا تزکیہ

خیال اور سوچ کی پاکیزگی (تزکیہ خواطر)

درجہ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پہلا درجہ: گناہ کی سوچ سے بچنا یعنی نہ خود سوچ کو لانا اور نہ چلانا اور نہ ہٹانے کے لئے اس سوچ میں مشغول ہونا۔

دوسرا درجہ: دنیاوی اُمور اور مشاغل کے ذریعے اللہ سے تعلّق پیدا کرنا۔

تیسرا درجہ: اللہ تعالیٰ سے ہر جائز کام کرنے سے پہلے اجازت طلب کرنا۔

چوتھا درجہ: دل میں اللہ تعالیٰ کی یاد کے ساتھ زبان سے مختلف کاموں کی چالیس مسنون دعائیں یاد کرنا۔

پانچواں درجہ: کوشش کرنا کہ ہر وقت اس دھیان میں رہے کہ اللہ تعالیٰ میرے ساتھ ہے اور مجھے دیکھ رہا ہے اور میری ہر بات سن رہا ہے۔

چھٹا درجہ: اللہ تعالیٰ کی مخلوق اور روزمرہ کے واقعات سے سبق حاصل کرنا۔

ساتواں درجہ: مثبت اور اچھی سوچ رکھنا۔

آٹھواں درجہ: منفی اور گھٹیا سوچ سے بچنا۔

نواں درجہ: ظاہر اور باطن سے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ تعلّق پیدا کرنا۔

دسواں درجہ: ظاہر اور باطن سے اللہ تعالیٰ کی ذات سے گہرا اور مضبوط تعلّق پیدا کرنا۔

نماز کے دس ظاہری درجات

درجہ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پہلا درجہ: وضو، غسل اور نماز کے فرائض، واجبات، سنتیں اور مفسدات یعنی وضو، غسل اور نماز کے توڑنے والے اعمال سیکھ کر نماز ادا کریں۔

دوسرا درجہ: نماز کو وضو، غسل اور نماز کے مستحبات، مکروہات اور آداب سیکھ کر ادا کرے۔ تفصیل کے ساتھ یہ سیکھیں کہ سجدہ سہو کب واجب ہوتا ہے اور اس کا طریقہ کیا ہے اور جماعت کے ساتھ چھوٹی ہوئی رکعتیں کس طرح ادا کرنی ہیں۔

تیسرا درجہ: مرد جماعت کے ساتھ نماز پڑھیں اور عورتیں اگر گھر میں ادا کریں تو زیادہ ثواب ہے۔ لباس جو نماز کے وقت پہنا ہوا ہے وہ حلال کمائی سے ہونا چاہیے اور اپنا رزق بھی حلال ذرائع سے حاصل کرے۔ مرد اپنی شلوار، چادر یا پاجامے کو ٹخنوں سے اوپر رکھیں اور عورتیں اس کا خیال رکھیں کہ ہاتھ، پاؤں اور چہرے کے علاوہ کوئی عضو نظر نہ آئے اور نہ ہی کپڑے باریک ہوں کہ اس میں سے بال یا جسم کی جھلک نظر آئے۔ مسافر کی نماز، بیمار اور معذور کی نماز کے متعلق مسائل سیکھیں۔

چوتھا درجہ: نماز کے ارکان مثلاً قیام، رکوع، سجدہ اور قعدہ کا صحیح طریقہ سیکھیں اور اپنی نماز کی ظاہری شکل اور ہیئت کو سنت کے مطابق بنائیں۔

پانچواں درجہ: نماز میں ثناء سے لیکر سلام تک اپنا تلفظ صحیح کریں اور کسی استاد کو سنائیں اور اس سے سیکھیں۔ نماز جنازہ کا طریقہ اور دعائیں بھی یاد کریں۔

چھٹا درجہ: مختلف ارکان کی جو دعائیں اور اذکار حدیث میں وارد ہوئے ہیں اور ان کو بھی یاد کرے اور خاص کر نفلوں میں ان کو پڑھیں۔

ساتواں درجہ: پوری نماز کا ترجمہ سمجھیں اور اس کا مطلب اور مفہوم ذہن میں بٹھائیں۔

آٹھواں درجہ: نماز، مسنون یعنی سنت لباس میں ادا کریں اپنی حیثیت کے مطابق اچھے اور صاف کپڑے پہنیں اور مرد خوشبو لگائیں۔ عورتیں اگر گھر میں نماز پڑھیں تو خوشبو لگائیں مگر مسجد کی طرف خوشبو لگا کر نہ جائیں۔

نواں درجہ: نماز میں پڑھنے کے لیے دس آخری سورتیں یاد کریں اور ان کو مختلف نمازوں میں پڑھیں۔ ان کا مطلب بھی یاد کریں۔

دسواں درجہ: نماز اول وقت میں ادا کریں، سستی کر کے آخری وقت میں ادا نہ کریں۔ نماز سے پہلے باتیں نہ کریں اور نمازوں کے ساتھ نوافل بھی ادا کریں کہ یہ نماز کی کمی دور کرتے ہیں۔

نماز کے دس روحانی درجات

درجہ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پہلا درجہ: ہر رکن میں تین مرتبہ حضوری کے خیالات اپنے دماغ میں لائیں کہ اللہ میرے ساتھ ہے، مجھے دیکھ رہا ہے اور میری سن رہا ہے۔

دوسرا درجہ: نماز کے شروع سے مسلسل اللہ کی طرف دھیان لگائے رکھنے کی کوشش کریں۔ اپنے ارادے سے کوئی اور سوچ لیکر نہ آئیں۔

تیسرا درجہ: نماز کو سمجھ کر ادا کریں اس طرح گویا بندہ اپنے رب سے مناجات کر رہا ہے۔

چوتھا درجہ: نماز کے دوران آخرت کے اُمور کے متعلق سوچنا مثلاً قبر کی زندگی، میدان حشر، قیامت کا دن، پل صراط، دوزخ اور جنت۔

پانچواں درجہ: نماز اس طرح ادا کرنا کہ یہ آپ کی آخری نماز ہے اور موت سے پہلے آپ کو نماز ادا کرنے کا موقع دیا گیا ہے۔

چھٹا درجہ: اس درجہ میں بندہ مسلسل یہ کوشش کرے کہ اللہ تعالیٰ کی یاد اور آخرت کے اُمور میں اس طرح گم ہو کہ دنیاوی خیالات نہ آئیں۔

ساتواں درجہ: اس تصور کے ساتھ نماز ادا کریں کہ موت کے بعد منکر ونکیر کے سوال جواب سے پہلے مجھے موقع دیا گیا ہے کہ نماز ادا کروں۔ اس کیفیت کو اپنے اوپر طاری کریں۔

آٹھواں درجہ: بندہ یہ تصور قائم کرے کہ قیامت قائم ہو چکی ہے اور مخلوق کا حساب لیا جا رہا ہے۔ لوگ انتہائی پریشانی اور تکلیف کے عالم میں ہیں کچھ اپنے پسینے میں ڈوبے ہوئے ہیں کچھ گرمی کی وجہ سے جل رہے ہیں اور مجھے رحمٰن کے عرش کے سایہ میں جگہ دی گئی ہے نماز ادا کرنے کی اور عنقریب میری پیشی بارگاہ الٰہی میں ہونے والی ہے۔ اس کیفیت کو اپنے پر طاری کر کے نماز ادا کرنے کی کوشش کریں۔

نواں درجہ: نماز ادا کرنے کے بعد کم از کم ایک گھنٹہ اللہ تعالیٰ کی یاد میں حاضر رہیں کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے اور میرے ساتھ ہے۔

دسواں درجہ: نماز اس طرح ادا کریں کہ اللہ تعالیٰ کی ننانوے صفات میں سے کسی ایک یا ایک سے زیادہ کے مراقبے میں رہیں مثلاً اللہ تعالیٰ سارے جہانوں کا رب ہے اور وہ سارے جہانوں کو رزق دے رہا ہے، ان کو پال رہا ہے اور ان کی حفاظت کر رہا ہے۔ اس طرح پہلے اللہ تعالیٰ کے ایک صفاتی نام کو سمجھنے کی کوشش کریں پھر نماز میں اس کے ذریعے اپنے خیالات کو اللہ تعالیٰ کی بڑائی اور کبریائی میں دوڑائیں اور ساتھ ہی یہ سمجھیں کہ جس طرح نماز ادا کرنے کا حق تھا میں ادا نہیں کر رہا۔

طریق کا تیسرا مرحلہ

تزکیہ قلب اور تزکیہ نفس

روحانی صفات (عاجزی)

عاجزی کا درجہ	1	2	7	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پہلا درجہ: یہ سوچنا اور یقین رکھنا کہ دوسرے مسلمان آپ سے بہتر ہیں اور انہیں اپنے سے کمتر یا نیچا نہ سمجھنا۔

دوسرا درجہ: اگر دنیاوی معاملات کی وجہ سے کسی سے نفرت یا بغض پیدا ہو گیا ہو تو اسے دور کر دینا خاص طور پر اپنے خاندان کے افراد اور قریبی دوستوں سے۔

تیسرا درجہ: اگر کوئی بھی نیک کام کریں تو ردعمل کے طور پر اسکی نسبت اللہ تعالیٰ کی طرف کریں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت اور شفقت کی وجہ سے ہوا کہ بندہ یہ نیک کام کرنے کے قابل بنا اور مزید عاجزی کا اظہار کریں کہ تمام اچھے اور برے اعمال کا علم اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی ہمارے آقا رسول ﷺ کے ذریعے دیا اللہ نے ہی یہ جگہ، وقت، عقل، جسم اور دماغ دیا جن کے ذریعے بندہ یہ اچھے اعمال کر رہا ہے تو اچھے اعمال کے ردعمل میں بندے میں خود پسندی، تکبّر اور اپنی بڑائی کا احساس پیدا نہیں ہونا چاہیے بلکہ بندے کو مخلوق کی جانب عاجزی کا اظہار کر کے مزید عاجزی اور انکساری پیدا کرنی چاہیے۔

چوتھا درجہ: اللہ تعالیٰ، رسول اللہ ﷺ اور دوسرے مسلمانوں کے ساتھ عملی طور پر عاجزی اور انکساری کا اظہار کریں۔ اس درجے میں عملی طور پر انکساری کا اظہار کرنا سکھایا جائے گا۔ اللہ تعالیٰ کی بارگارہ میں عاجزی کا اظہار اس طرح کریں کہ اس کے حکم کے سامنے اپنے نفس کی خواہش کو ترک کر دیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کے طریقہ زندگی کے مقابلہ میں دوسرے طریقے اور رسم و رواج کو چھوڑ دیں۔ مسلمانوں سے اپنے حقوق کا سختی سے مطالبہ نہ کریں ان کے حقوق بغیر مطالبہ کے ادا کریں اور کسی پر اپنا ذاتی بوجھ نہ ڈالیں۔

پانچواں درجہ: اب خدمت کرنی ہے۔ اپنی خوشی کے ساتھ اور اللہ کی رضا حاصل کرنے کیلئے جب بھی آپ کہیں دوسرے بھائیوں کے ساتھ یا کسی مجلس میں بیٹھیں تو خدمت کریں مثلاً دروازہ کھولنا، کھانا دینا یا چائے بنانا وغیرہ۔

چھٹا درجہ: جب اپنے سے بڑے، چھوٹے یا درمیانی عمر کے مرد یا عورت کو ملیں تو دل کی گہرائیوں سے ان کیلئے دعا کریں۔ مثال کے طور پر اگر کسی مسلمان نوجوان کو دیکھیں تو اس کیلئے دعا کریں کہ یہ ایک نیک مسلمان بنے اور اس کی شادی کسی نیک مسلمان عورت سے ہو۔ یا اگر کسی بوڑھی غیر مسلم عورت کو دیکھیں تو اس کے لئے دعا کریں کہ یہ مسلمان ہو جائے اور اس کا خاتمہ ایمان پر ہو۔

ساتواں درجہ: یہ یقین رکھیں کہ تمام اچھائی اور ہر طرح کی نعمت میری طرف سے نہیں ہے نہ ہی میں اس کو پیدا کرنے والا ہوں بلکہ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے تحفہ ہے جس کا میں مستحق بھی نہیں جیسا کہ ٹی وی سکرین پر یا شیشے میں جو عکس بنتا ہے وہ شیشے نے پیدا نہیں کیا نہ ہی وہ شیشہ کہہ سکتا ہے کہ یہ میری ملکیت ہے۔

آٹھواں درجہ: یہ یقین رکھیں کہ میں اپنی پوری قابلیت اور صلاحیت کے مطاق اللہ تعالیٰ کی یاد اور اس کے دین کی خدمت نہیں کر رہا۔

نواں درجہ: یہ یقین رکھیں کہ میں اللہ تعالیٰ کی اس طرح کبھی عبادت نہیں کر سکتا جس کا وہ حقدار ہے اور میں اللہ تعالیٰ کے حقوق کبھی اس طرح ادا نہیں کر سکتا جس طرح کے ان کے پورا کرنے کا حق ہے۔

دسواں درجہ: یہ یقین رکھیں کہ میں ابھی تک عاجزی حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں اور موت تک کوشش اور مجاہدہ کرتا رہوں گا۔ اس لئے یہ خیال نہ کریں کہ میں نے عاجزی اور انکساری حاصل کر لی ہے کیونکہ عاجزی اور انکساری کا مقام درحقیقت ایک اعلیٰ مقام ہے۔ اس لئے جو بندہ یہ سمجھے گا کہ میں نے کامل طور پر عاجزی کا مقام حاصل کر لیا ہے تو اسمیں بھی خود پسندی اور تکبّر پیدا ہو سکتا ہے مگر جب یہ کہے گا کہ میں اس کو حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں تو اس سے اس خیال کی جڑ کٹ جائے گی۔

روحانی صفات (اخلاص)

اخلاص کا درجہ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پہلا درجہ: تمام بڑے نیک کام مثلاً روزانہ پانچ نمازیں اور ذکر کرنے سے پہلے یہ نیت کریں کہ میں یہ تمام کام اللہ تعالیٰ کی رضا، آخرت میں نجات اور اجر حاصل کرنے کیلئے کر رہا ہوں۔

دوسرا درجہ: تمام نیک اعمال صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کیلئے کریں۔ بندے کو اپنے احساسات کی پیروی نہیں کرنی چاہیے۔ مثال کے طور پر بعض اوقات آپ کا اعمال کرنے کو دل چاہتا ہے مگر کبھی کبھی آپکا رجحان اس طرف سے ہٹ جاتا ہے۔ دونوں باتیں ہی غلط ہیں کیونکہ ہم اپنے احوال اور احساسات کے غلام نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کے بندے ہیں اس لئے بندے کو اللہ تعالیٰ کی رضا کیلئے سب اعمال کرنے چاہئیں خواہ دل چاہے یا نہ چاہے۔

تیسرا درجہ: جب آپ اپنے نیک اعمال کریں تو اللہ تعالیٰ کی رضا کو پہلی ترجیح دیں اور جنت کی تمنا اس لئے کریں کہ اس میں رب تعالیٰ کا دیدار اور رضا حاصل ہوگی۔

چوتھا درجہ: جب اپنے اعمال کریں ان کو صرف اللہ تعالیٰ کیلئے کریں کہ اللہ تعالیٰ تمام جہانوں کا مالک ہے۔ اونچے روحانی درجات، مکاشفات اور کرامات حاصل کرنے کیلئے بھی اعمال نہ کریں کیونکہ یہ چیزیں اور احوال اللہ تعالیٰ تک پہنچنے میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ اعمال صرف اور صرف خالص اللہ تعالیٰ کیلئے کریں کیونکہ وہ ذات ایسی ہے کہ صرف وہی اس کی حقدار ہے۔

پانچواں درجہ: اللہ تعالیٰ کی عبادت خالص طور پر اللہ تعالیٰ کیلئے ہی کرنا کیونکہ جنت یا جہنّم اور اس کے درجات کا فیصلہ پہلے ہی ہو چکا ہے اور وہ سب کچھ اللہ تعالیٰ کے علم میں ہے۔

چھٹا درجہ: اللہ تعالیٰ کی عبادت بغیر کسی شرط کے کرنا اور کسی غرض اور ضرورت کے ساتھ اس کو مشروط نہ کرنا۔ امیری ہو یا غریبی، صحت ہو یا بیماری، عزت یا ذلت، تنگی یا آسانی، سکون یا بے سکونی غرض یہ کہ ان چیزوں کے ہونے یا نہ ہونے کے ساتھ عبادت کو مشروط نہ کرنا۔

ساتواں درجہ: اس بات پر یقین رکھنا کہ میں ابھی تک اخلاص حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں اور موت تک اس کیلئے کوشش اور مجاہدہ کرتا رہوں گا۔ یہ خیال نہ کرنا کہ میں نے اخلاص حاصل کر لیا ہے کیونکہ اخلاص کا مقام درحقیقت ایک اعلیٰ مقام ہے۔ اس لئے جو بندہ یہ سمجھے گا کہ میں نے کامل طور پر اخلاص کا مقام حاصل کر لیا ہے تو اس میں بھی خود پسندی اور تکبّر پیدا ہو سکتا ہے مگر جب یہ سمجھے گا کہ میں اس کو حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں تو اس سے اس خیال کی جڑ کٹ جائے گی۔

روحانی صفات (توبہ)

توبہ کا درجہ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پہلا درجہ: پورے اخلاص کے ساتھ کہ سب سے زیادہ بخشنے والے اللہ تعالیٰ سے کفر اور شرک اور تمام غلط عقائد سے توبہ کرنا۔

دوسرا درجہ: پورے اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے جو سب سے زیادہ بخشنے والا ہے جسم کے سات اعضاء کے گناہوں سے توبہ کرنا۔

تیسرا درجہ: پورے اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے جو سب سے زیادہ بخشنے والا ہے ناپاک سوچوں سے توبہ کرنا اور ارادی بُری سوچیں اور شیطان کی طرف سے آئے ہوئے وسوسوں کو آگے نہ بڑھانا۔

چوتھا درجہ: اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے توبہ کرنا جو کہ سب سے زیادہ بخشنے والا ہے ان تمام برائیوں سے جو کہ بندے کے اندر ہیں چاہے ارادی ہوں یا غیر ارادی۔

پانچواں درجہ: اللہ تعالیٰ جو سب سے زیادہ بخشنے والا ہے ان تمام مکروہ اعمال سے بھی اخلاص کے ساتھ توبہ کرنا جو کہ جسم، ذہن یا دل سے کئے۔

چھٹا درجہ: اللہ تعالیٰ جو سب سے زیادہ معاف کرنے والا ہے اس سے پورے اخلاص کے ساتھ غیر اللہ کی تمام سوچوں سے توبہ کرنا اور دوبارہ اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹنا۔ اگر بندہ اللہ تعالیٰ سے غافل ہو جائے تو اس بھول جانے پر توبہ کرے اور پھر اللہ تعالیٰ کو یاد کرے۔

ساتواں درجہ: پورے اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے جو سب سے زیادہ معاف کرنے والا ہے ان تمام کمی، کوتاہیوں سے توبہ کرنا جو اللہ تعالیٰ کی عبادت اور تابعداری کرنے میں ہوئیں۔ (یہ درجہ تواضع کے درجہ نمبر 9 سے ایک درجہ آگے ہے)

آٹھواں درجہ: پورے اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے جو سب سے زیادہ معاف کرنے والا ہے توبہ کرنا ان تمام کمیوں اور کوتاہیوں کے لیے جو کہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت اور عبادت میں ہوئیں۔ (یہ درجہ تواضع کے درجہ نمبر 10 سے ایک درجہ آگے ہے)

نواں درجہ: بندے کو اپنے آپ کو توبہ کے کامل مقام پر کبھی بھی فائز نہیں سمجھنا چاہیے بلکہ وہ موت تک یہی سمجھے کہ میں توبہ کے اگلے مقامات کے حصول کی کوشش کرتا رہوں گا۔ یہ ذہن میں رکھے کہ حضور ﷺ جو ہر قسم کے گناہ اور کمی سے پاک اور معصوم تھے ہر دن ستر مرتبہ سے زیادہ توبہ واستغفار فرماتے۔ صحابہ رضوان اللہ اجمعین فرماتے ہیں کہ مجلس میں کثرت سے ان الفاظ سے توبہ استغفار فرماتے۔ رَبِّ اغْفِرْلِیْ وَتُبْ عَلَیَّ اِنَّکَ اَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِیْم (شمائل محمدیہ)

روحانی صفات (شکر)

شکر کا درجہ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

پہلا درجہ: جب بھی کوئی نعمت یا بھلائی ملے جسمانی یا روحانی اس کی نسبت ذہنی اور روحانی طور پر اللہ تعالیٰ کی طرف کریں۔ جس نے یہ نعمت اور بھلائی عطا کی، اللہ تعالیٰ کو بھول کر اس کی نسبت اپنی یا اپنے کسی ہنر یا صلاحیت کی طرف ہرگز نہ کریں۔

دوسرا درجہ: جب کوئی مصیبت یا مسئلہ پیش ہو بندے کو ذاتی طور پر اس کے پیچھے چھپی ہوئی اللہ تعالیٰ کی نعمت اور پیغام کو دیکھنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اس کے مثبت پہلو پر غور کریں کیونکہ اس مصیبت کے پیچھے اللہ تعالیٰ کی کوئی نعمت چھپی ہوئی ہوگی۔ اس لئے اب بے صبری کا اظہار نہ کریں اور اللہ تعالیٰ کی رحیم ذات کو نہ بھولیں۔

تیسرا درجہ: اس بارے میں غور وفکر کرنا کہ کہیں میں کوئی نعمت اللہ تعالیٰ کی نافرمانی میں تو استعمال نہیں کر رہا۔ خاص طور پر پہلے تین مرحلوں کے متعلق۔

چوتھا درجہ: جب اپنے اردگرد عالمی مصیبت دیکھیں اپنے علاقے میں یا دوسرے ممالک میں اس کے مثبت پہلو کو دیکھیں کیونکہ اس مصیبت کے پیچھے کوئی چھپی ہوئی نعمت ہوگی اور اس میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے سبق اور پیغامات ہونگے۔

پانچواں درجہ: اس بارے میں سوچنا کہ کس طرح ان نعمتوں میں دوسروں کو بھی شامل کیا جاسکتا ہے اور اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے عمل شروع کردیں۔

چھٹا درجہ: دنیاوی نعمتوں کے اعتبار سے اپنے سے کم درجے والوں کو دیکھنا اور دینی اعتبار سے اپنے سے دین میں بلند درجے کے لوگوں کو دیکھنا۔

ساتواں درجہ: یہ یقین رکھنا کہ میں ابھی تک شکر گزاری کی صفت حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں اور موت تک یہ کوشش اور مجاہدہ جاری رکھوں گا۔ یہ خیال نہ کرنا کہ میں نے شکر گزاری کی صفت حاصل کر لی ہے کیونکہ شکر کا مقام درحقیقت ایک اعلیٰ مقام ہے۔ جو بندہ یہ سمجھے گا کہ میں نے کامل طور پر شکر کا مقام حاصل کر لیا ہے تو اس میں بھی خود پسندی اور تکبّر پیدا ہو سکتا ہے مگر جب یہ سمجھے گا کہ میں اس کو حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں تو اس سے اس خیال کی جڑ کٹ جائے گی۔

صبح اٹھنے سے رات کو بستر پر لیٹنے تک ترتیب کے ساتھ چالیس مسنون دعائیں پیش کی جا رہی ہیں۔

سالک کے لئے لازم ہے کہ اتباع رسول ﷺ میں زندگی گزارنے کی کوشش کرے اور ہر عمل کی سنت سیکھے۔

1۔صبح اٹھنے کی دعاء: **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَحْیَانَا بَعْدَ مَا اَمَاتَنَا وَاِلَیْهِ النُّشُوْرُ**۔تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے ہمیں موت کے بعد زندگی بخشی اور اسی کی طرف اٹھ کر جانا ہے۔صحیح البخاری (6314)

2۔بیت الخلا جانے کی دعاء: **اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ**۔اے اللہ! میں ناپاک جنوں اور ناپاک جننیوں سے تیری پناہ مانگتا ہوں۔صحیح البخاری (142)

3۔بیت الخلا سے باہر آنے کی دعاء: **غُفْرَانَکَ**۔اے اللہ! مجھے معاف فرمادے۔ابن ماجہ (300) ۔بیت الخلا سے باہر آنے کی دوسری دعاء: **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَذْهَبَ عَنِّیَ الْاَذٰی وَعَافَانِیْ**۔تمام تعریفیں اللہ کے لئے ہیں، وہ ذات جو مجھ سے تکلیف لے گئی اور مجھے عافیت عطا کی۔ابن ماجہ (301)

4۔وضو شروع کرنے سے پہلے کی دعاء: **بِسْمِ اللّٰهِ**۔اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں۔جامع الترمذی (25)

5۔وضو کے بعد کی دعاء: **اَشْهَدُ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْکَ لَهٗ، وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ۔ اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِیْ مِنَ التَّوَّابِیْنَ، وَاجْعَلْنِیْ مِنَ الْمُتَطَهِّرِیْنَ**۔میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں ہے، وہ تنہا ہے اس کا کوئی شریک نہیں ہے، اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اللہ کے بندے اور اس کے رسول ہیں۔اے اللہ! مجھے توبہ کرنے والوں اور پاک رہنے والوں میں سے بنادے۔جامع الترمذی (55)

6۔گھر سے نکلتے وقت کی دعاء: **بِاسْمِ اللّٰهِ تَوَکَّلْتُ عَلَی اللّٰهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ**۔میں نے اللہ کے نام سے شروع کیا، میں نے اللہ پر بھروسہ کیا، ہر طاقت اور توفیق صرف اللہ ہی کی رحمت سے ہے۔جامع الترمذی (3426)

7۔اذان کا جواب: ۔مؤذن کے پیچھے اذان کے الفاظ دہرائے جائیں اور **حَیَّ عَلَی الصَّلٰوةِ** اور **حَیَّ عَلَی الْفَلَاحِ** کے جواب میں **لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ** کہا جائے۔صحیح مسلم (385)

8۔اذان کے بعد کی دعاء: **اَللّٰهُمَّ رَبَّ هٰذِهِ الدَّعْوَةِ التَّامَّةِ وَالصَّلٰوةِ الْقَائِمَةِ آتِ مُحَمَّدَانِ الْوَسِیْلَةَ وَالْفَضِیْلَةَ وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُوْدَا نِ الَّذِیْ وَعَدْتَّهٗ**۔اے اللہ جو اس مکمل دعا اور قائم ہونے والی نماز کا مالک ہے، حضرت محمد ﷺ کو وسیلہ اور فضیلت عطا فرما، اور ان کو مقام محمود پر فائز فرما جس کا آپ نے ان سے وعدہ فرمایا ہے۔صحیح البخاری (614)۔

9۔مسجد میں داخل ہونے اور نکلنے کی دعاء: ۔جب مسجد میں داخل ہو یا نکلے تو نبی کریم ﷺ پر درود و سلام بھیجے پھر دعا پڑھے۔داخلے کی دعاء: **اَللّٰهُمَّ افْتَحْ لِیْ اَبْوَابَ رَحْمَتِکَ**۔اے اللہ میرے لیے اپنی رحمت کے دروازے کھول دے۔نکلنے کی دعا: **اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْاَلُکَ مِنْ فَضْلِکَ**۔اے اللہ! میں تجھ سے تیرے فضل کا سوال کرتا ہوں۔صحیح مسلم (713)

10۔فرض نماز کے بعد کے مسنون اذکار: ۔ایک مرتبہ بلند آواز میں **اَللّٰهُ اَکْبَرُ**۔صحیح البخاری (842)

11۔فرض نماز کے بعد کے مسنون اذکار: ۔تین مرتبہ **اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ**۔سنن ابوداود (1513)

12۔فرض نماز کے بعد کے مسنون اذکار: ۔ **لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْکَ لَهٗ لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ، اَللّٰهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا اَعْطَیْتَ وَلَا مُعْطِیَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا یَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْکَ الْجَدُّ**۔اللہ کے سوا کوئی لائق عبادت نہیں۔اس کا کوئی شریک نہیں۔بادشاہت اس کی ہے اور تمام تعریف اسی کے لیے ہے۔وہ ہر چیز پر قادر ہے۔اے اللہ جسے تو دے اس سے روکنے والا کوئی نہیں اور جسے تو نہ دے اسے دینے والا کوئی نہیں اور کسی مالدار کو اس کی دولت و مال تیری بارگاہ میں کوئی نفع نہ پہنچا سکیں گے۔صحیح البخاری (844)

13۔فرض نماز کے بعد کے مسنون اذکار: ۔ **لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْکَ لَهٗ، لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ، لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ، وَلَا نَعْبُدُ اِلَّا اِیَّاهُ، لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ، وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ، لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مُخْلِصِیْنَ لَهُ الدِّیْنَ وَلَوْ کَرِهَ الْکَافِرُوْنَ**۔ایک اللہ کے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں، اس

کا کوئی شریک نہیں، حکومت اور فرمانروائی اسی کی ہے اور وہی شکر وستائش کا حقدار ہے اور وہی ہر چیز پر قادر ہے۔ گناہوں سے بچنے کی توفیق اور نیکی کرنے کی قوت اللہ ہی سے ہے، اس کے سوا کوئی الہ ومعبود نہیں۔ ہم اس کے سوا کسی کی بندگی نہیں کرتے، ہر طرح کی نعمت اور سارا فضل وکرم اسی کا ہے، خوبصورت تعریف کا سزاوار بھی وہی ہے، اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، ہم اس کے لیے دین میں اخلاص رکھنے والے ہیں، چاہے کافر اس کو نا پسند کریں۔ صحیح مسلم (1343)

14۔ فرض نماز کے بعد کے مسنون اذکار:۔ اَللّٰھُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْکَ السَّلَامُ، تَبَارَکْتَ ذَا الْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ۔ اے اللہ! تو ہی سلام ہے اور سلامتی تیری ہی طرف سے ہے، تو صاحب رفعت وبرکت ہے، اے جلال والے اور عزت بخشنے والے۔ صحیح مسلم (1335)

15۔ فرض نماز کے بعد کے مسنون اذکار:۔ اَللّٰھُمَّ أَعِنِّیْ عَلٰی ذِکْرِکَ وَشُکْرِکَ وَحُسْنِ عِبَادَتِکَ۔ اے اللہ! اپنے ذکر، شکر اور اپنی بہترین عبادت کے سلسلہ میں میری مدد فرما۔ سنن ابوداؤد (1522)

16۔ فرض نماز کے بعد کے مسنون اذکار:۔ آیت الکرسی ایک مرتبہ۔ نسائی سنن الکبریٰ (9928)، طبرانی (8068)

17۔ فرض نماز کے بعد کے مسنون اذکار:۔ سُبْحَانَ اللّٰہ 33 مرتبہ، اَلْحَمْدُ لِلّٰہ 33 مرتبہ، اَللّٰہُ اَکْبَر 34 مرتبہ۔ صحیح مسلم (1349)

18۔ گھر میں داخل ہونے کی دعاء:۔ اَللّٰھُمَّ اِنِّی اَسْاَلُکَ خَیْرَ الْمَوْلِجِ، وَخَیْرَ الْمَخْرَجِ، بِسْمِ اللّٰہِ وَلَجْنَا، وَبِسْمِ اللّٰہِ خَرَجْنَا، وَعَلَی اللّٰہِ رَبِّنَا تَوَکَّلْنَا۔ اے اللہ! میں آپ سے داخل ہونے کی بھلائی اور نکلنے کی بھلائی مانگتا ہوں، اللہ ہی کے نام سے ہم داخل ہوئے اور اللہ ہی کے نام سے ہم نکلے اور اللہ ہی پر جو ہمارا پروردگار ہے ہم نے بھروسہ کیا۔ سنن ابی داؤد (5096)

19۔ کپڑے پہننے کی دعاء:۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ کَسَانِیْ ھٰذَا الثَّوْبَ وَرَزَقَنِیْہِ مِنْ غَیْرِ حَوْلٍ مِّنِّیْ وَلَا قُوَّۃٍ۔ تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے مجھے یہ کپڑا پہنایا اور میری طاقت وقوت کے بغیر مجھے یہ عنایت فرمایا۔ سنن ابی داؤد (4023)

20۔ آئینہ دیکھنے کی دعاء:۔ اَللّٰھُمَّ حَسَّنْتَ خَلْقِیْ فَحَسِّنْ خُلُقِیْ۔ اے اللہ آپ نے میری صورت اچھی بنائی ہے، تو آپ میرے اخلاق بھی اچھے بنا دیجیے۔ صحیح ابن حبان وابن سنی (163)

21۔ کھانے پینے سے پہلے کی دعاء:۔ بِسْمِ اللّٰہِ وَبَرَکَۃِ اللّٰہِ۔ میں اللہ تعالیٰ کے نام اور اس کی برکت کے ساتھ (شروع کرتا ہوں)۔ مستدرک حاکم (7084)

22۔ دودھ پینے کی دعاء:۔ اَللّٰھُمَّ بَارِکْ لَنَا فِیْہِ وَزِدْنَا مِنْہُ۔ اے اللہ! تو ہمارے لئے اس میں برکت ڈال دے اور ہمارے لئے اس کی مقدار میں مزید اضافہ فرما۔ جامع ترمذی (3455)

23۔ کھانے پینے کے بعد کی دعاء:۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ۔ تمام تعریفیں اللہ تعالیٰ کیلئے ہیں جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا۔ سنن ابی داؤد (4023)

24۔ سواری پر سوار ہونے کی دعاء۔ بِسْمِ اللّٰہِ۔ جب بیٹھ جائیں۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ۔ اب یہ دعاء پڑھیں۔ سُبْحَانَ الَّذِیْ سَخَّرَ لَنَا ھٰذَا وَمَا کُنَّا لَہٗ مُقْرِنِیْنَ، وَاِنَّا اِلٰی رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ۔ میں اس ذات کی پاکی بیان کرتا ہوں جس نے اس کو ہمارے ماتحت کر دیا ورنہ ہم اس کو قابو کرنے والے نہیں تھے اور بیشک ہم سب اپنے رب کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ پھر تین مرتبہ، اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ۔ اور تین مرتبہ اَللّٰہُ اَکْبَرُ پڑھ کر آخر میں یہ دعا پڑھیں۔ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ ظَلَمْتُ نَفْسِیْ فَاغْفِرْ لِیْ فَاِنَّہٗ لَا یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ۔ اے اللہ! میں تیری پاکی بیان کرتا ہوں، میں نے اپنی جان پر ظلم کیے، سو تو مجھے معاف کر دے کیونکہ گناہوں کو صرف تو ہی معاف کر سکتا ہے۔ اب مسکرانہ مستحب ہے۔ جامع الترمذی (3446)

25۔ بازار میں داخل ہونے کی دعاء:۔ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَاشَرِیْکَ لَہٗ، لَہُ الْمُلْکُ وَلَہُ الْحَمْدُ، یُحْیِیْ وَیُمِیْتُ وَھُوَ حَیٌّ لَّا یَمُوْتُ بِیَدِہِ الْخَیْرُ وَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ۔ کوئی عبادت کے لائق نہیں مگر اللہ تعالیٰ اکیلا، اس کا کوئی شریک نہیں، اسی کے لئے بادشاہت ہے اور اسی کے لئے تعریف ہے۔ وہ زندہ کرتا ہے اور مارتا ہے، وہ خود ہر وقت زندہ ہے اور مرے گا نہیں۔ اسی کے ہاتھ میں ہر قسم کی بھلائی ہے اور وہ ہر چیز پر قدرت رکھنے والا ہے۔ جامع الترمذی (3428)

26۔ بازار میں خرید وفروخت کرنے کی دعاء:۔ بِسْمِ اللّٰہِ اِنِّیْ اَسْاَلُکَ خَیْرَ ھٰذِہِ السُّوْقِ وَخَیْرَ مَا فِیْھَا وَاَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّھَا وَشَرِّ مَا فِیْھَا، اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُ بِکَ

اَنْ اُصِیبَ فِیهَا یَمِینًا فَا جِرَ ۃً اَوْ صَفقَۃً خَاسِرَۃً۔ اللہ کے نام ساتھ، بیشک میں تجھ سے سوال کرتا ہوں، اس بازار کی بھلائی کا، اور اس کی بھلائی کا جو اس بازار میں ہے، اور میں تجھ سے اس بازار اور اس بازار میں جو کچھ ہے، کے شر سے پناہ مانگتا ہوں، اے اللہ! بیشک میں اس بات سے تیری پناہ مانگتا ہوں میں جھوٹی قسم اٹھاؤں یا گھاٹے کا سودہ کروں۔ طبرانی (795)

27۔ چھینک آئے تو کہے:۔ **اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ**۔ ترجمہ:۔ تمام تعریف اللہ ہی کے لئے ہے۔ چھینک سننے والا کہے:۔ **یَرْحَمُکَ اللّٰہُ**۔ اللہ تعالیٰ تم پر رحم کرے۔ چھینکنے والا جواب دے۔ **یَھْدِیْکُمُ اللّٰہُ وَیُصْلِحُ بَا لَکُمْ**۔ ترجمہ:۔ اللہ تعالیٰ تیری رہنمائی کرے اور تیری حالت کو درست کردے۔ صحیح البخاری (6224)

28۔ سیڑھیاں چڑھنے یا انچائی کی دعاء:۔ **اَللّٰہُ اَکْبَرُ**۔ صحیح البخاری (6384)

29۔ سیڑھیاں اترنے یا ڈھلوان کی دعاء:۔ **سُبْحَانَ اللّٰہِ**۔ صحیح البخاری (2993)

30۔ ملاقات یا مجلس کی دعا:۔ **رَبِّ اغْفِرْلِیْ، وَتُبْ عَلَیَّ اِنَّکَ اَنْتَ التَّوَّابُ الْغَفُوْرُ**۔ اے میرے رب مجھے معاف فرمادے اور میری توبہ قبول فرما بیشک تو بہت زیادہ توبہ قبول کرنے والا اور بخشنے والا ہے۔ جامع ترمذی (3434)

31۔ کسی کے شر سے بچنے کی دعاء:۔ **اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْھِمْ بِمَا شِئْتَ**۔ اے اللہ جیسے آپ چاہتے ہیں مجھے ان سے کافی ہوجائیے۔ صحیح مسلم (3005)

32۔ غصہ میں، شیطان کے شر سے، اور گدھے یا کتے کی آواز سن کر:۔ **اَعُوْذُ بِا اللّٰہِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْمِ**۔ میں شیطان مردود سے اللہ تعالیٰ کی پناہ چاہتا ہوں۔ صحیح البخاری (6115) ابن ماجہ (3803)

33۔ نفس کے شر سے بچنے کی دعاء:۔ **اَللّٰھُمَّ اَلْھِمْنِیْ رُشْدِیْ وَ اَعِذْنِیْ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ**۔ اے اللہ! تو مجھے رشد عطا فرمادے اور میرے نفس کے شر سے مجھے بچالے۔ جامع ترمذی (3483)

34۔ جامع دعاء:۔ **اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْکَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْھَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ۔ اَللّٰھُمَّ اٰتِ نَفْسِیْ تَقْوَاھَا وَزَکِّھَا اَنْتَ خَیْرُ مَنْ زَکَّاھَا اَنْتَ وَلِیُّھَا وَمَوْلَاھَا۔ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ عِلْمٍ لَّا یَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَّا یَخْشَعُ وَمِنْ نَّفْسٍ لَّا تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَۃٍ لَّا یُسْتَجَابُ لَھَا**۔ ترجمہ:۔ اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں، عاجز ہوجانے، سستی، بزدلی، بخل، سخت بڑھاپے اور قبر کے عذاب سے۔ اے اللہ! میرے نفس کو تقویٰ عطاء فرما، اس کو پاکیزہ کردے، تو ہی سب سے بہتر پاک کرنے والا ہے، تو ہی اس کا رکھوالا اور اس کا مددگار ہے۔ اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں ایسے علم سے جو کوئی فائدہ نہ دے، اور ایسے دل سے جو ڈرتا نہ ہو، اور ایسے نفس سے جو سیر نہ ہو، اور ایسی دعا سے جو قبول نہ ہو۔ صحیح مسلم حدیث نمبر (6906)

35۔ جب کوئی تعاون کرے۔ **جَزَاکَ اللّٰہُ خَیْرًا**۔ اللہ تعالیٰ تجھے بہترین بدلہ عطا فرمائے۔ ابن السنی (275)

36۔ پریشانی کے وقت کی دعاء:۔ **لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْعَظِیْمُ الْحَلِیْمُ، لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ، لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَرَبُّ الْاَرْضِ وَ رَبُّ الْعَرْشِ الْکَرِیْمِ**۔ کوئی عبادت کے لائق نہیں مگر اللہ تعالیٰ جو بڑا عظیم اور بردبار ہے، کوئی عبادت کے لائق نہیں مگر اللہ تعالیٰ جو عرش عظیم کا رب ہے، کوئی عبادت کے لائق نہیں مگر اللہ تعالیٰ جو آسمانوں کا رب ہے اور زمین کا رب ہے اور عرش کریم کا رب ہے۔ صحیح البخاری حدیث نمبر (6346)

37۔ خوشی ملے یا کوئی اچھی چیز دیکھیں تو یہ دعاء پڑہیں:۔ **اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ بِنِعْمَتِہٖ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ**۔ تمام تعریفیں اللہ کے لئے ہیں وہ ذات جس کی نعمت کے ساتھ ہی اچھے اعمال مکمّل ہوتے ہیں۔ مستدرک حاکم (1840) ابن ماجہ (3803)

38۔ کسی کو خوش دیکھیں تو اس طرح دعاء دیں۔ **اَضْحَکَ اللّٰہُ سِنَّکَ**۔ اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ مسکراتا رکھے۔ صحیح البخاری حدیث نمبر (3294)

39۔ شام کی دعاء:۔ **اَللّٰھُمَّ بِکَ اَمْسَیْنَا وَبِکَ اَصْبَحْنَا وَبِکَ نَحْیَا وَبِکَ نَمُوْتُ وَاِلَیْکَ الْمَصِیْرُ**۔ اے اللہ! ہم نے تیری توفیق سے شام کی اور تیری توفیق ہی سے ہم صبح کریں گے، تیری توفیق سے ہم زندہ ہیں اور تیرے حکم سے ہمیں موت آئے گی اور تیری طرف لوٹ کر جانا ہے۔ جامع ترمذی (3391)

40۔ سونے کی دعاء:۔ **اَللّٰھُمَّ بِاسْمِکَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا**۔ ترجمہ:۔ اے اللہ! تیرے نام کے ساتھ مرتا ہوں اور زندہ ہوں گا۔ صحیح البخاری حدیث نمبر (6314)

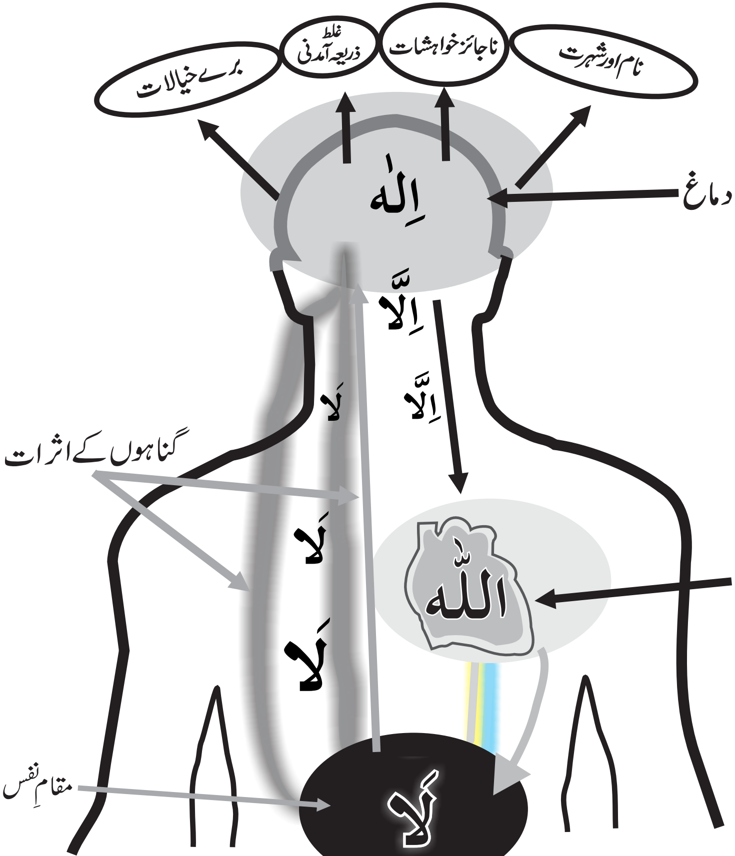
ذکر کرتے ہوئے دل میں کیا سوچے

یہ تصور کرے کہ ناف کی جگہ جہاں نفس ہے اور جس سے ساری خواہشات اٹھتی ہیں۔ اور جو زنگ اور سیاہی گناہوں کی وجہ سے بندے کے دل اور باطن پر چھا چکا ہے اس سے میں نے اپنے دل اور نفس کو پاک کرنا ہے۔ جب ''لا'' کہے تو یہ سوچے میں ''لا'' جو ہر باطل معبود اور ہر اس چیز کی نفی کر رہی ہے جو اللہ تعالیٰ کو بھلا دیتی ہے۔ ''لا'' کے ذریعے میں اس گندگی، زنگ، سیاہی، گناہ کی خواہشات کو اوپر دماغ کی طرف کھینچ رہا ہوں اور 'الہ'' جس کا مطلب ہے 'معبود' یہ لفظ دماغ کے اندر تصور کرے۔ گویا بندہ یہ کہہ رہا ہے کہ شیطان، نفس، دنیا، شہوتیں اور ناجائز خواہش اور وہ لوگ جو مجھے اللہ تعالیٰ سے غافل کرتے ہیں یہ سب میرے معبود نہیں تو میں ان کی پیروی کیوں کروں اور ان کی بات کیوں مانوں۔ اس تصور کے ساتھ ان کو دماغ سے نکالنے کا تصور کرے کہ میں نے ان کو نکال دیا ہے۔

اس کے بعد ذکر کرنے والا یہ سوچے میرا معبود اللہ ہے جس کے قبضہ قدرت میں میری زندگی اور موت، نفع اور نقصان، عزت وذلت، جنت ودوزخ اور ان کو بڑھانا یا کم کرنا ہے میں اسی کی عبادت کروں گا اور زندگی کو اس کے حکموں کے مطابق گزاروں گا۔ اب الا اللہ کہتے ہوئے یہ سوچے کہ میرے دل میں اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں اور یہ تصور کرے اللہ کا نور دل میں داخل ہو کر مقام نفس (ناف والی جگہ) کی طرف جا رہا ہے اور اس نور کے اثر سے نفس کمزور ہو رہا ہے۔ تو یہ ایک دائرہ ہو جائے گا اسی طرح پھر شروع کرے (۲۰ منٹ یا جتنا بھی استاد نے مقرر کیا ہو اس وقت کی پابندی کرے)۔ ذکر کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کرے: اے اللہ! اس ذکر کے نور سے میرے قلب وباطن کو روشن اور سیراب فرما اور میرے گناہوں کی سیاہی کو اپنی رحمت سے دھو ڈال۔

ذکر کا طریقہ

لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہ



مراقبہ دعاء کا طریقہ

مراقبہ شروع کرنے سے پہلے تین تصورات قائم کریں۔

1- اَللّٰہُ مَعِیْ (اللہ میرے ساتھ ہے)۔ 2-اَللّٰہُ نَاظِرٌاِلَیَّ (اللہ مجھے دیکھ رہا ہے)۔ 3-اَللّٰہُ شَاھِدٌ عَلَیَّ (اللہ میرا مشاہدہ فرما رہا ہے یا میری سن رہا ہے) ہو سکے تو یہ الفاظ عربی یا اُردو میں سات،نو یا گیارہ مرتبہ دل میں دہرالیں۔

اب یہ کلمات پڑھیں۔ ❶ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم (ایک مرتبہ)۔ ❷ اَستغفراللہ (تین مرتبہ)۔ ❸ کوئی درود شریف (تین مرتبہ)۔ ❹ لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّابِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْم (تین مرتبہ)۔



اب آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ اسم اللہ سفید نورانی آسمانوں میں پھیلا ہوا ہے اور اس سے نور نکل کر سر سے ٹکرا کر پورے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جیسے ہی یہ نور دل میں پہنچتا ہے دل اللہ اللہ کرنا شروع کر دیتا ہے اور آسمانوں اور دنیا میں جتنی بھی چیزیں ہیں وہ سب اللہ کا ذکر کر رہی ہیں۔

مراقبہ میں ہم نے پانچ چیزیں دل میں سوچنی ہیں

1. سب سے پہلے ہم نے سات بڑے گناہ سوچنے ہیں اور ایک ایک گناہ کو اللہ کی بارگاہ میں پیش کرنا ہے اور اس پر شرمندگی کا اظہار کرنا ہے۔
2. اب سات بڑی نعمتیں ایک ایک کر کے یاد کریں اور دل میں ہر ایک نعمت کے لئے اللہ پاک کا شکر ادا کریں۔
3. اب سات بڑی ضروریات یا حاجات اللہ پاک کے سامنے ایک ایک کر کے رکھیں اور عرض کریں کہ اے اللہ تو ہی ان کو پورا فرما۔
4. اب سات بڑی بڑی مشکلات جو زندگی میں ہوں ان کو یاد کریں اور ان کو ایک ایک کر کے اللہ پاک کے سامنے رکھیں اور عرض کریں، کہ اے مشکلات کے حل فرمانے والے تو ہی میری مشکلات کو آسان فرما۔
5. اب اللہ پاک سے آنے والے دن کے متعلّق ہدایت مانگیں۔

آخر میں ان ساری باتوں کو تصور میں ایک گٹھڑی کی طرح باندھ لیں اور ان سب کو اللہ کے حوالے کر دیں اور اللہ پاک سے عرض کریں کہ تو ہی میرا وارث و مولا ہے اب تو جان اور یہ سارے معاملات جانیں۔ میں ان کو تیرے حوالے کرتا ہوں۔ آخر میں نبی کریم ﷺ کا درود و سلام بھیج کر شکریہ ادا کریں کہ انہوں نے ہمیں ہمارے رب کا راستہ دیکھایا۔

نوٹ: سات چیزیں یاد کرنا ضروری نہیں، جتنی یاد آجائیں اتنی یاد کرلیں۔ اور آخر میں کسی اور کے لئے دُعا کرنی ہو تو وہ بھی کریں۔ اس کو دن میں ایک مرتبہ کریں، بہتر صبح کا وقت ہے

فائدہ: اس مراقبہ سے بندہ کا اللہ کے ساتھ تعلّق مضبوط ہوتا ہے، توکل اور حضوری قلب بھی بڑھتی ہے اور اللہ کے فضل سے دعائیں بھی قبول ہوتی ہیں۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

کتابچے کا مقصد

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی عبادت کے لیے پیدا فرمایا تاکہ اس کے ذریعے وہ اللہ کو راضی کر لے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو یہ سکھلانے کے لیے کہ وہ یہ زندگی کس طرح اللہ تعالیٰ کی عبادت میں گزار سکتا ہے سید دو عالم حضرت محمد ﷺ کو بھیجا۔ اللہ تعالیٰ کو راضی کرنے کے لیے انسان کو اپنے اندر چار صفات پیدا کرنی پڑتی ہیں۔ 1- اپنی پوری زندگی اللہ تعالیٰ کے احکامات کے اندر گزارے۔ 2- رسول اللہ ﷺ کی سنت کو ترجیح دے۔ 3- مخلوق کے حقوق پورے کرے۔ 4- دل و دماغ کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی حضوری یعنی اللہ میرے ساتھ ہے، اللہ مجھے دیکھ رہا ہے، اللہ میری سن رہا ہے، میں گزارے۔ ہم میں یہ صفات کس طرح آسکتی ہیں اس کا طریقہ غوث العارفین حضرت سیدنا شیخ عبدالعزیز الدباغ رحمتہ اللہ علیہ نے سکھلایا۔ اور آپ رحمتہ اللہ علیہ کی تعلیمات کا نچوڑ آپ کے ہاتھ میں ہے۔ یہ کتابچہ ان سالکین کے لئے ہے جو طریقہ محمدیہ پر چل کر اللہ کے قرب و رضا کا سفر طے کرنا چاہتے ہیں۔ یہ ایک عملی کتابچہ ہے جو کہ سالک کو تزکیہ کے تین مراحل طے کروائے گا۔ اس کتابچہ میں شیٹوں کی مدد سے پہلے مرحلہ کے حصہ اول میں آپ کو سات اعضاء کا تزکیہ کروایا جائے گا اور حصہ دوئم میں قرآن و سنت کے مطابق سات اعضاء کا مثبت استعمال سکھایا جائے گا۔ دوسرے مرحلہ میں ذہن کا تزکیہ، نماز کے ظاہری اور روحانی درجات سکھائے جائیں گے اور آخری مرحلہ میں عاجزی، اخلاص، توبہ اور شکر سکھایا جائے گا۔

طریق کے دو بنیادی اسباق: ذکر لا الہ الا اللہ (20 منٹ) اور مراقبہ دُعا (20 منٹ) بھی اس میں شامل کیا گیا ہے جو کہ ہر سالک کو کرنا ہے۔ اس کتابچے میں روزمرہ کی 40 مسنون دعائیں بھی شامل کی گئی ہیں۔ نیز صبح و شام کے اذکار (اذکار محمدیہ) الگ کتاب میں موجود ہیں جو کہ سالک کے لئے پڑھنا ضروری ہیں۔ طریقہ محمدیہ کے سرپرست اعلیٰ استاد شیخ احمد دباغ دامت برکاتہم العالیہ ہیں۔

مزید رابطہ کے لیے:

محمد افضل (حقیقہ کھاریاں ضلع گجرات 0333-3453942)

محمد عثمان علی خان (لاہور 0300-4722878)

محمد عمر غزالی (لاہور 0322-4007238)

شہر یار ہاشمی (ملتان 0315-6330709)

میاں غلام محی الدین (خانپور 0331-6926692)